



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Танцевально-двигательная терапия в общеобразовательной школе»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

69,8 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«01» 02 2023 г.

зав. кафедрой хореографии

А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-407-118-3-1

Громов Евгений Валерьевич

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

А.Г. Чурашов

Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск
2023

Оглавление

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ ... | 7 |
| 1.1 История возникновения и специфика танцевально-двигательной терапии | 7 |
| 1.2 Зарождение ритмико-музыкального движения в России. Танцевально-двигательная терапия в современной России | 12 |
| 1.3 Танцевально-двигательная терапия для детей: цели, задачи, принципы | 16 |
| ГЛАВА 2. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОВ И МЕТОДОВ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ . | 22 |
| 2.1 Характеристика общеобразовательной школы..... | 22 |
| 2.2 Анализ качества образования в образовательном учреждении ... | 31 |
| 2.3 Организации танцевально-двигательной терапии в школе. Путь автора..... | 37 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 52 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 566 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Планы танцевальных занятий и фотоотчет | 611 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что все изменения, которые происходят в последние годы в современном обществе, оказывают прямое воздействие на эмоциональное состояние всех людей и конечно создают сильное психическое напряжение в нашем современном обществе, а также в семьях в том числе, а это передается детям, проживающим в этих семьях и напрямую влияет на их успеваемость, детскую самооценку, а также их взаимоотношения как со своими сверстниками по школе либо во дворе, кружках, в которых они занимаются так и со взрослыми.

Поэтому, а это конечно же объяснимо, в последнее время возрастает интерес общества к различным психологическим методам, которые бы могли хоть как-то оказать любое положительное влияние на психику человека, в том числе на детей, обучающихся в общеобразовательных школах. Например, посредством рисования, театрального искусства, или танца.

В настоящее время таких психологических методов становится все больше и больше, и они постоянно множатся, но в рамках данной темы стало социально важным обосновать влияние методов именно танцевальной терапии на психическое здоровье детей, обучающихся в общеобразовательных школах, в соответствии с выбранной темой настоящего исследования.

Взаимоотношения с другими людьми в обществе всегда были важны и актуальны для любого человека всех возрастов. Однако, по мнению авторитетных психологов разных времен и столетий, именно в подростковом возрасте их значимость, а именно взаимоотношения со сверстниками особенно усиливается. Этот факт можно объяснить тем, что общение школьников со своими товарищами в этом возрасте имеет непосредственное, прямое отношение к формированию у подростка

общеобразовательной школы своей самооценки, представлений о своих и чужих границах дозволенного, и конкретно о себе.

Анализ результатов психолого-педагогических исследований (Анохин П.К. [3], Баскаков В.Ю. [6], Бирюкова И.В. [7], Буренина А.И. [10], Гиршон А.Е. [13], Гренлюнд Э. [15], Дарвиш О.Б. [16], Жаворонкова И.А. [20], Запорожец А.В. [22], Карвасарский Б.Д. [27], Кольцова М.М. [30]) показал, что метод танцевально-двигательной терапии способствует повышению самооценки учащихся подростков, учит учащихся общеобразовательных школ избавляться от своих негативных эмоций и различных негативных переживаний, помогает учащимся общеобразовательных школ находить пути выхода учащихся общеобразовательных школ из различных конфликтных ситуаций, которые могли возникнуть в школе, семье, во дворе, с родственниками, товарищами, сверстниками, что очень актуально детям школьного возраста общеобразовательных школ.

Именно в подростковом возрасте человек, обучающийся в общеобразовательной школе, физически бурно развивается и это подтверждают медики, психологи, в том числе происходит половое созревание учащихся, обучающихся в общеобразовательных школах, и психические изменения у этих подростков, вызывающие появление чувства взрослости, ответственности у учащихся, обучающихся в общеобразовательных школах. В данный возрастной период подростки, обучающиеся в общеобразовательных школах, испытывают личностную нестабильность, по утверждению педагогов-психологов, которая проявляется в эмоциональной тревожности учащихся, обучающихся в общеобразовательных школах, противоречивости у них различных чувств, нравственной неустойчивости и колебаниях личной самооценки подростков, обучающихся в общеобразовательных школах.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы, наблюдения педагогов-психологов, учитывая потребности подростков, обучающихся в

общеобразовательных школах в общении со сверстниками, была разработана гипотеза: использование танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе позволит не только развивать творческие способности у подростков, но и поможет в формировании адекватной самооценки, повысит продуктивность их учебной деятельности.

Цель настоящего исследования заключается в изучении влияния и эффективности занятий по танцевально-двигательной терапии на подростков, обучающихся в общеобразовательной школе.

Исходя из цели, были разработаны задачи исследования:

1. Изучить историю возникновения и специфику танцевально-двигательной терапии.
2. Изучить зарождение ритмико-музыкального движения в России. Ознакомиться с танцевально-двигательной терапией в современной России.
3. Изучить цели, задачи и принципы танцевально-двигательной терапии для детей.
4. Дать характеристику общеобразовательной школы.
5. Провести анализ качества образования образовательного учреждения.
6. Разработать подходы к организации танцевально-двигательной терапии в школе. Исследовать путь автора.

Объект исследования – МАОУ «СОШ № 116» г. Перми.

Предмет исследования – роль занятий танцевально-двигательной терапии в процессе коррекции поведения и стабилизации психо-эмоционального состояния учащихся 7-9 классов общеобразовательной школы.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в работе представлены методические рекомендации по проведению занятий по танцевально-двигательной терапии и обоснована их несомненная польза в развитии творческих способностей и качеств личности подростков, что влечет за собой более успешную адаптацию в социуме. Разработанную

методику можно использовать в дальнейшей работе общеобразовательных школ.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 История возникновения и специфика танцевально-двигательной терапии

В последние годы, а именно в двадцать первом столетии особенно, а конкретно в 2010 годах, в России появилось очень много новых танцевальных увлечений для людей разных возрастов и предпочтений, это и танец живота, хастл, бачата, танго и капоэйра, джаз-модерн и контактная импровизация, вест-кост-свинг и контемпорари. Различные танцевальные студии и танцевальные клубы очень быстро развиваются, открываются новые, всевозможные танцевальные филиалы и направления не только при Дворцах культуры или Домах молодежи, также частные танцевальные школы и студии, они открываются повсюду. Танец стал органичной частью нашей современной жизни [7, стр. 19]. Люди собираются даже в общественных местах чтобы потанцевать и привлечь в танцевальные студии все новых людей всех возрастов: от подростков, обучающихся в общеобразовательных школах, до взрослых людей пенсионного возраста.

Рождение танцевальной терапии как со взрослыми, так и с подростками, обучающихся в общеобразовательных школах, связывают с именами: Мэриан Чейз, Лилиан Эспенак, Труди Шуп и Мари Уайтхауз. Это четыре профессиональных танцовщицы, представительницы танца модерн своего времени, которые начали разрабатывать направление танцевально-двигательной терапии в своей стране, а именно в США, там где они проживали и работали, еще в 1941-1945 годах, то есть во время Второй мировой войны [15, с. 21].

Как профессия, преподаватель танцевальной терапии, появилась в 40-ые годы XX века благодаря непосредственно работе танцовщицы Мэрион Чейс, которая начала преподавать танец модерн с 10 января 1930 г. Во время

своих танцевальных занятий со взрослыми людьми, она вдруг обратила пристальное внимание, что некоторые обучающиеся студенты больше интересовались чувствами и мало интересовались техникой выполнения танца, который им преподавали. Именно тогда Чейс, чтобы подогреть интерес молодых людей к занятиям танцами и стала уделять больше внимания свободе танцевальных движений, импровизации, отработке чувств и различных переживаний, которые испытывали эти молодые люди, во время занятий танцевальными упражнениями на занятиях с Чейс, а не правильности исполнения конкретных танцевальных движений, раз они особо никого не интересовали [15, с. 23].

Местные врачи, заметив различные улучшения у своих пациентов, а именно улучшения в настрое, в физическом и психическом состоянии, стали посылать на танцевальные занятия к Чейс своих пациентов. Так постепенно Чейс, не предполагая ранее для себя подобной карьеры, начала работать в больнице Св. Елизаветы первым в современном мире танцтерапевтом. Она работала с разными пациентами, которых ей посылали врачи, но особенно с теми, у кого были различные эмоциональные проблемы, и она пыталась помочь им с помощью танца восстановить контакт как с другими людьми, так и в первую очередь с самим собой. А в основу таких занятий, для работы с пациентами, направленных различными врачами, Чейс подбирала специальные танцевальные движения под особо-ритмичную музыку, открыв для этого специальные классы и предоставив пациентам, направляемых врачами, возможность посещать их. Чейс 15 марта 1938 года сказала: «Ритмичное движение в унисон с другими приносит ощущение благополучия, расслабления и единения» [15, с. 25].

Танцоры, обучающиеся у Чейс различным танцам, сначала во всем подражали своему любимому педагогу, а затем и сами также стали использовать различные танцевальные движения, а также различную танцевальную импровизацию в качестве танцевальной терапии, например такие как: Труды Шуп и Мэри Уайтхауз. Позднее они стали разрабатывать

свои собственные методы обучений и занятий танцам. Например, один из этих новых методов позднее, а именно в 1940 году получил название «movement-in-depth» (движение-в-глубину). Он объединил в себе понимание Уайтхауз танца с глубинной психологией и помог создать современную практику танцевального движения, называемую «аутентичным движением», которое действует и в настоящее время [13, с. 37]. Немного позднее, уже приобретя большой танцевальный опыт работы с различными пациентами, которых направляли врачи, ученица Уайтхауз, Джанет Адлер, начала развивать свое совершенно новое танцевальное направление под названием аутентичное движение и 1 апреля 1981 г. даже основала Институт имени Мэри Старкс Уайтхауз в честь своего любимого педагога по танцам [13, с. 44].

15 мая 1946 года к Чейз врачи направили неизлечимых душевнобольных пациентов для того, чтобы она опробовала свои танцевальные «методы» работы на них и проанализировать полученные результаты такого «лечения». Именно с этого момента танцевально-двигательная терапия официально считается методом лечения [20].

Таким образом, 20 мая 1966 года была основана Американская Ассоциация Танцевальной Терапии (ADTA) и танцевально-двигательная терапия стала наконец-то признанным и формально организованным направлением в медицине того времени [15, с. 42].

Психоаналитическая теория, развитием которой занимались в то время Вильгельм Райх, Карл Юнг и Гарри Стэк Салливан оказали самое большое влияние на развитие танцевально-двигательной терапии. Они утверждали, что любое переживание человека (положительное либо негативное), выражается в напряжении какой-либо группы мышц, в результате чего получается зажим этих мышц, на поддержание которых тратится много энергии. А после отреагирования вовне зажатых эмоций, зажимы исчезают, и энергия начинает свободно циркулировать по всему телу [20].

Так как энергия больше не тратится на их сдерживание и контроль после исчезновения зажимов, и энергии после этого у человека становится заметно больше. Ему становится легче жить, заниматься делами, он становится свободнее, работоспособнее и энергичнее. Он достигает больших результатов, больше успевает и ему становится интереснее жить. Поэтому занятия в группах танцевальной терапии начали приобретать все большую популярность среди пациентов. На такие занятия стали приходить и здоровые люди, не только пациенты, направленные врачами. Ведь подобные занятия дают возможность самоактуализации занимающимся и придают занимающимся уверенность в межличностных отношениях.

Если говорить о подростках, обучающихся в общеобразовательных школах, то такие занятия вырабатывают у них более позитивный образ собственного тела, что помогает повысить самооценку молодого человека [15, с. 54]. Овладение новыми танцевальными движениями и позами дает подросткам, обучающимся в общеобразовательных школах, возможность овладеть новыми чувствами. Танцевальная терапия также помогает развивать социальные навыки людей, обучающихся в общеобразовательных школах, служат средством их связи с окружающими людьми, дают человеку возможность самовыражения.

Как уже отмечалось выше, для занятий танцевально-двигательной терапии нет никаких ограничений по возрасту или по поставленному врачами диагнозу, так как в основе танцевально-двигательной терапии лежит метод выявления и решения психологических проблем с помощью танцевального искусства, которым могут заниматься практически все люди любого возраста. [20].

Арт-терапия в общеобразовательной школе – это прежде всего оздоровление учащихся, обучающихся там. Танцевальные игры, различные танцевальные упражнения на импровизацию помогают для развития образного мышления у учащихся общеобразовательных школ, а также помогают снять физическое и умственное напряжение и усталость у

учащихся. Кроме этого, можно отчетливо заметить и другие поразительные результаты танцевальной терапии в общеобразовательной школе: дети, обучающиеся в школах, становятся более раскрепощенными, артистичными, открытыми и общительными [10, с. 38]. А это в свою очередь помогает достигать положительных успехов в учебной деятельности, что очень важно.

Целью педагога, который проводит занятия с детьми в общеобразовательной школе, является в первую очередь тренировка тела ученика для подготовки к эстетической форме выражения заданных, определенных танцевальных движений. В танцевальной терапии совсем другие стремления. Во время занятий танцевальной терапией каждый учащийся пытается найти свой собственный спонтанно сымпровизированный танец, отражающий эмоции и личные переживания танцующего. А вот развитие эстетической формы вообще не имеет никакого значения, потому что каждый учащийся танцует так, как может и так, как хочет. Главным в танцевальной терапии является раскрытие чувств, эмоций и переживаний учащихся, обучающихся в общеобразовательной школе с помощью различных, танцевальных движений, придуманных непосредственно танцующим [10, с. 40].

Для учащихся общеобразовательной школы самым действенным методом танцевальной терапии, проводимой на занятиях в общеобразовательной школе, будет являться танцевальная игра. Именно игра во время занятий танцевальной терапией подталкивает учащихся общеобразовательных школ к общению и контакту с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками), а также с миром в целом. Игра помогает ребенку быстрее и естественнее проявлять свои личные качества характера, которые при необходимости можно и скорректировать в лучшую сторону, применяя комплекс танцевально-двигательной терапии [7, с. 73].

Таким образом, можно сделать следующий вывод.

Танцевально-двигательная терапия может применяться, как с теми, кто умеет красиво двигаться на танцполе, умеет танцевать любые танцы после обучения в любой танцевальной студии, кружке, имеет любое танцевальное образование, так и с теми, кто вообще не умеет адекватно и смело двигаться на танцполе. В танцевальной терапии акцент ставится не на правильно исполненных танцевальных движениях, а на честном выражении чувств, переживаний и эмоции танцующего человека, а также свободном движении.

С помощью танцевальных движений в танцевально-двигательной терапии танцующим людям легче выразить личные болезненные, пугающие чувства и переживания. Но, проживая их во время танцевальных движений танцующим становится легче начать говорить об этих чувствах, эмоциях и болезненных переживаниях и перестать выстраивать барьеры между собой и другими людьми, а затем и вовсе можно от них освободиться.

Далее рассмотрим зарождение ритмико-музыкального движения в России.

1.2 Зарождение ритмико-музыкального движения в России.

Танцевально-двигательная терапия в современной России

Вдохновительницей для зарождения ритмико-музыкального движения в России была Айседора Дункан, а Стефанида Руднева со своими подругами с Бестужевских курсов после того, как увидели гастрольные выступления Дункан в России, они очень вдохновились этими танцами и решили делать нечто близкое, похожее на танцы Дункан, не подражая ей сильно, а просто пластично импровизировать под легкую музыку или легкое пение [7, с. 95].

В 1918 г. Ф.Ф. Зелинский, являющийся профессором на Бестужевских курсах, дал этой танцевальной группе имя «Гептахор», или «танец семерых» – по числу участниц. Параллельно все участницы группы уже были преподавателями танцев и вели уроки в различных гимназиях и школах по

своему методу, которое они называли «музыкальным движением». Позднее они официально зарегистрировали студию и даже организовали двухгодичные курсы при ней. В январе 1920 г., учащиеся данной студии дали в Петрограде много концертов, которые очень хорошо принимались зрителями. Тем не менее, студия вскоре вынуждена была закрыться под натиском сталинской эпохи, но Рудневой с ее единомышленниками удалось сохранить само музыкальное движение, преподавая его (иногда под названием ритмики) в школах, детских садах и домах культуры [7, с. 98].

В ноябре 1960 года Ангелина Николаевна Зимина, под руководством Н.А. Ветлугиной, автора системы эстетического воспитания в детском саду, впервые разработала систему музыкально - ритмических движений для детей дошкольного возраста, где в помощь музыкальным руководителям и воспитателям детских садов был специально подобран материал для развития самостоятельности, активности, творческой инициативы детей старшего дошкольного возраста. Как педагог-практик она отмечала, что «Музыка, как самое эмоциональное из искусств, близка впечатлительной натуре ребенка, и в этом заключается сила ее воспитательного воздействия. Под влиянием музыки развивается художественное восприятие ребенка, богаче становятся переживания» [7, с. 101].

С раннего детства почти все дети любят музыку, детские песни, любят участвовать в музыкальных утренниках, концертах, поют, танцуют, с удовольствием двигаются под музыку, под песни, непосредственно выражая свои чувства и эмоции.

В настоящее время многие педагоги, работающие в общеобразовательных школах работают над созданием различных методик, технологий, которые были бы наиболее адаптированы к работе со школьниками в области музыкально-ритмического воспитания. Это: А. И. Буренина, Г.П. Федорова, Т.Н. Сауко, Е.В. Горшкова, С.Л. Слуцкая, А.Е. Чибрикова - Луговская, М.И. Чистякова и другие [9, с. 31].

Новизна этих методов и технологий состоит лишь в разнообразном сочетании разных танцевальных комбинаций уже известных методик, которые постоянно пересматриваются, обновляются, а также в разработке своих авторских ритмических миниатюр, музыкально – ритмических композиций, танцев и авторским музыкальным сопровождением.

Несмотря на то, что занятия хореографией не является обязательной областью в нормативных документах по содержанию и организации образовательного процесса детей в общеобразовательной школе, хореографическая образовательная деятельность приобретает все более широкое распространение в современном школьном образовании и вводится в учебно-воспитательный процесс как дополнительная деятельность [10, с. 57]. Это связано с внедрением педагогических инноваций в систему художественно-эстетического развития детей, обучающихся в образовательных школьных учреждениях, с удовлетворением природной двигательной активности школьников и профилактикой распространенных отклонений в их физическом развитии (нарушение осанки, ожирение и т.д.).

Занятия хореографией в общеобразовательной школе, в любом случае пойдет на пользу детям если при этом их не только обучать танцам, а использовать их как инструмент в формировании разносторонне развитой личности. В результате занятий у школьников, обучающихся в общеобразовательных учреждениях получается терапевтический эффект: значительно улучшаются физическое, психическое и эмоциональное состояние школьников общеобразовательной школы, а это, в свою очередь, поможет им безболезненно «акклиматизироваться» в школе, способствует воспитанию у школьников уверенности в себе и предотвращает появление различных психологических комплексов и ненужных установок [6, с. 72].

Если говорить про танцевально-двигательную терапию в целом, то в России изначально она развивалась как метод личностного роста только для взрослых людей [6, с. 80]. В настоящее время после 2000 г. возрастной

диапазон занимающихся танцевально-двигательной терапией сильно расширился: это и групповая и индивидуальная работа как с детьми, так и со взрослыми, с помощью которой можно даже решить различные личностные проблемы. Также существует семейная и супружеская танцевально-двигательная терапия, где можно решить семейные проблемы. Есть различные детские группы для детей разного возраста под различные запросы, это и развивающие творческие способности, и развивающие коммуникативные навыки ребенка, либо помогающие подготовиться и адаптироваться в школе.

Конечно, существуют и уникальные программы для детей, корректирующие дисгармоническое развитие ребенка (такие как задержка психического развития, аутизм, минимальная мозговая дисфункция и т.д.). Ведется работа с детско-родительскими отношениями.

Танцевальные терапевты работают в различных медицинских учреждениях, тюрьмах, спецшколах и т.д. Работают с людьми различных возрастных групп, стараются помочь людям в решении разных проблем: например, развить навыки общения, развить позитивный образ себя, а также эмоциональную стабильность и др. [14, с. 77].

В современном воспитании детей старшего дошкольного возраста больший упор на занятиях танцевальной терапией идет на раннее интеллектуальное развитие, обучение навыкам счета и даже письма, чтения [9, с. 99].

Суть танцевально-двигательной терапии на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста или младшего школьного возраста, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, заключается в предоставлении ребенку возможностей для самовыражения, самореализации, для самоутверждения и познания собственного «Я», своих собственных границ и границ других сверстников.

На занятиях танцевально-двигательной терапии школьников общеобразовательных учреждений развивается фантазия, творческое

воображение, развивается способность передавать в движениях различные переживаемые эмоциональные состояния и образы, снимается психическое напряжение [9, с. 103].

Танцевальная арт-терапия является самым универсальным и действенным средством разностороннего развития личности, особенно она эффективна в руках профессионального педагога с хорошими знаниями в области медицины или хореографии. И вся суть танцевальной терапии заключается во взаимосвязи тела, разума и духа.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Вдохновительницей ритмико-музыкального движения в России стала Айседора Дункан почти сто лет назад, а создательницами – Стефанида Руднева и ее подруги с Бестужевских курсов.

С самого начала танцевально-двигательная терапия в России развивалась как метод работы по личностному росту только для взрослых. В настоящее время возрастной диапазон занимающихся танцевальной терапией очень расширился.

Занятия проводятся как в группах, так и индивидуально от детей до взрослых, при чем существуют разные направления.

Танцевально-двигательная терапия существует на стыке психотерапии и танцевального искусства, а также тесно связана со многими другими областями знания, связанными с областями знания о теле, движении, танце, психике, о творческом процессе и творческом выражении. Этим можно объяснить высокую эффективность танцевальной терапии.

Далее рассмотрим танцевально-двигательную терапию для детей.

1.3 Танцевально-двигательная терапия для детей: цели, задачи, принципы

Основная цель танцевально-двигательной терапии для учащихся общеобразовательных учебных заведений является обретение школьниками, обучающимся в общеобразовательных школьных учебных

заведениях способности распознавать свои личные различные чувства, эмоции, переживания, как бы протанцовывать их на занятиях танцевально-двигательной терапии и осознание собственного тела, собственного «Я» учащимися общеобразовательных учебных заведений [7, с. 111].

Ни для кого не удивительно, что школьные правила всегда требовали и продолжают требовать от детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных школьных учебных заведениях усидчивости, терпения, самостоятельного выполнения поставленных перед ними педагогом задач. Кроме того, поведение школьников, обучающихся в общеобразовательных школьных учебных заведениях в обществе требует умения контролировать свое тело, придавать ему какой-то вид, форму, сдерживаться. А это ведет к появлению внутриличностных конфликтов у школьников, обучающихся в общеобразовательных школьных учебных заведениях, к их низкой самооценке, к замкнутости и, конечно же, у детей развиваются различные психологические комплексы, которые им мешают учиться, общаться со сверстниками, а порой и с педагогами, да и с родителями тоже.

Танцевальная терапия в работе с детьми, подростками, обучающимися в общеобразовательных школьных учебных заведениях, как бы приглашает их тело к «разговору», дает ему возможность «высказаться», спокойно раскрепоститься в непринужденной обстановке под присмотром педагога. К тому же в танце школьник, обучающийся в общеобразовательном школьном учебном заведении, развивается не только физически, но еще и психически, эмоционально. Танцевальная терапия проявляет большой интерес к тому, как школьник, обучающийся в общеобразовательном школьном учебном заведении, чувствует сами движения, а не к тому, как это исполняемое движение выглядит: правильно или нет [7, с. 114].

В коррекционной работе с детьми в общеобразовательной школе как педагогу-психологу, так и танцетерапевту, либо тренеру по арт-терапии

метод танцевальной терапии для работы со школьниками, занимающимися в общеобразовательной школе необходим и важен.

Основными принципами работы в группе школьников, обучающихся в общеобразовательном школьном учебном заведении, на уроках по танцевальной терапии, как правило, являются:

- добровольность участия;
- «здесь и теперь»;
- конфиденциальность;
- открытое выражение чувств;
- ответственность;
- активность [7, с. 117].

Цель занятий по танцевально-двигательной терапии для школьников, обучающихся в общеобразовательных школьных учебных заведениях: помочь детям в физическом, психологическом и эмоциональном развитии всех занимающихся школьников.

Задачи танцевального терапевта, педагога - помочь школьникам, обучающимся в общеобразовательном школьном учебном заведении:

- осознать собственное тело;
- развить осознание возможностей использования тела, способов выражения чувств, эмоций и переживаний;
- установить с занимающимися танцетерапией школьниками связи между чувствами и исполняемыми танцевальными движениями, высвобождение и исследование чувств, эмоций и переживаний занимающихся школьников общеобразовательных школьных учебных заведений, через танцевальную импровизацию [7, с. 120].

С 2010 годов и по настоящее время танцевальная терапия для детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста, подростков, обучающихся в общеобразовательных школьных учебных заведениях, один из самых популярных способов помощи маленьким детям, подросткам с нарушениями коммуникативных навыков. Обучение

школьников общеобразовательных школьных учебных заведений танцу, даже просто красивым танцевальным движениям в общеобразовательных школьных учебных заведениях, развивающих и досуговых центрах проходит на занятиях ритмикой с профессиональным педагогом. Ритмика положительно влияет на развитие пластики и грации у школьника, обучающегося в общеобразовательном школьном учебном заведении. Он учится слышать ритм и понимать музыку, согласовывать услышанное с движениями собственного тела, не задумываясь о том, правильно или нет он исполняет каждое танцевальное движение.

Сначала педагог обучает школьников, обучающихся в общеобразовательном школьном учебном заведении, элементам какого-нибудь конкретного танца, позам, различным танцевальным движениям, помогает школьнику, обучающемуся в общеобразовательном школьном учебном заведении сформировать и развить новые двигательные навыки, уходя от стереотипных танцевальных движений. Конечно, само по себе подражание педагогу – это только половина работы. В работе со школьниками, обучающимися в общеобразовательных школьных учебных заведениях, для развития у них творческого начала педагогом используются элементы различных танцевальных постановок и игр, когда сами школьники, обучающиеся в общеобразовательном школьном учебном заведении, смогут самостоятельно и смело импровизировать, использовать выученные танцевальные движения, позы, соединять их с выдуманными личными образами, включать свою индивидуальную фантазию, апеллировать к собственным душевным переживаниям, чувствам и эмоциям и раскрывать свои переживания, эмоции [10, с. 102].

Как уже можно понять, очень сложной и многогранной является деятельность человека, который владеет таким искусством, как танцевальная терапия. Обучение специалистов данного профиля проходит в несколько этапов. Это единственная методика, которая соответствует требованиям Европейской Ассоциации танцевально-двигательной терапии.

И программу эту осуществляет Московский Институт практической психологии и психоанализа (ИППиП) [28]. К преподаванию привлечены ведущие специалисты не только из России, но еще из США и Европы.

В ходе обучения будущие терапевты проходят теоретические семинары по танцевально-двигательной терапии и психологическому консультированию. Также программа включает в себя супервизии. Еще учащимся предстоит прохождение личной психотерапии и клинической практики.

Важно отметить, что это профессиональная переподготовка, по окончании которой учащимся выдают соответствующий диплом. Данный документ дает специалистам право вести профессиональную деятельность в области психотерапии и, конечно же, танцевально-двигательной терапии [28].

На сегодняшний день есть еще региональная программа обучения, пройти которую можно в центре исцеляющего искусства и творчества в Уфе, сотрудничающем с ранее упомянутым вузом (ИППиП).

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Занятия по танцевально-двигательной терапии для школьников, занимающихся в общеобразовательных школьных учебных заведениях, заключается в том, чтобы школьник смог спокойно, непринужденно выразить свои личные эмоции, чувства, переживания, трудные ситуации через собственную танцевальную импровизацию, вытанцевать свое личное настроение, ощущения, переживания, используя выученные новые танцевальные движения и умело их используя при создании своих личных образов. Уйдя при этом от своих прежних стереотипных примитивных танцевальных движений. Именно в танце можно полностью почувствовать свое тело, овладеть новыми танцевальными движениями, при этом не заботясь о правильности исполнения этих движений, ведь в танцетерапии это совсем не важно.

Танцевальная терапия помогает школьникам, занимающимся в общеобразовательных школьных учебных заведениях, развиваться социально, она учит школьников смелости, непредсказуемости, общительности, учит школьников находить новые связи с окружающими людьми, самовыражаться красиво.

Развитие творческих способностей для школьника важно еще и потому, что чтобы достичь глубокого влияния на организм, учащийся сам должен активно действовать: петь, ну или хотя бы напевать, уметь смело воплощать музыку в импровизированных танцевальных движениях, используя новые знания, движения.

Кроме того, участие школьников, обучающихся в общеобразовательных школьных учебных заведениях, в школьных концертах, праздниках, различных музыкально-танцевальных фестивалях повышает самооценку этих школьников. Творчество помогает им самовыражаться.

Итогом занятий танцетерапией к школьникам, обучающимся в общеобразовательных школьных учебных заведениях, возвращается интерес к жизни, повышается настроение, возвращается спокойный сон и уверенность в себе.

ГЛАВА 2. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОВ И МЕТОДОВ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1 Характеристика общеобразовательной школы

Муниципальное автономное образовательное учреждение (МАОУ) Средняя общеобразовательная школа (СОШ) № 116, г. Пермь – функционирует с сентября 1962 года на основании Решения исполнительного комитета Пермского областного Совета депутатов трудящихся от 05.10.1962 г. № 481. Учредителем образовательного учреждения является Департамент образования администрации города Перми. Начальником департамента образования является Деменева Анна Анатольевна. Директор учреждения – Макаренко Елена Витальевна. Юридический адрес учреждения: 614070, Пермский край, г. Пермь, ул. Техническая, 10.

Управление МАОУ «СОШ №116» г. Перми осуществляется в соответствии с действующим законодательством, Уставом школы и локальными актами, принятыми в учреждении.

Управление школой строится на принципах единоначалия и самоуправления. Коллегиальными органами управления Учреждения являются: Общее собрание работников, Педагогический совет, Наблюдательный совет.

В школе имеется бессрочная лицензия на образовательную деятельность серия 59Л01 №0002171 от 13.08.2015 г., свидетельство о государственной аккредитации серия 59Л01 №0000543 от 04.04.2015 г.

Школа относится к адаптивному типу, удовлетворяющему потребности и возможности всех детей (одаренных и обычных, часто болеющих и здоровых, а также нуждающихся в коррекционно-развивающем обучении). Все классы обучаются по пятидневной учебной неделе. Свою учебную, методическую и воспитательную деятельность

школа строит в соответствии с Уставом, лицензией и свидетельством государственной аккредитации. Структура и органы управления образовательной организации представлены на рисунке 1.

Структурных подразделений у образовательной организации нет, органами управления являются:

- педагогический совет;
- наблюдательный совет;
- управляющий совет;
- общее собрание работников организации.

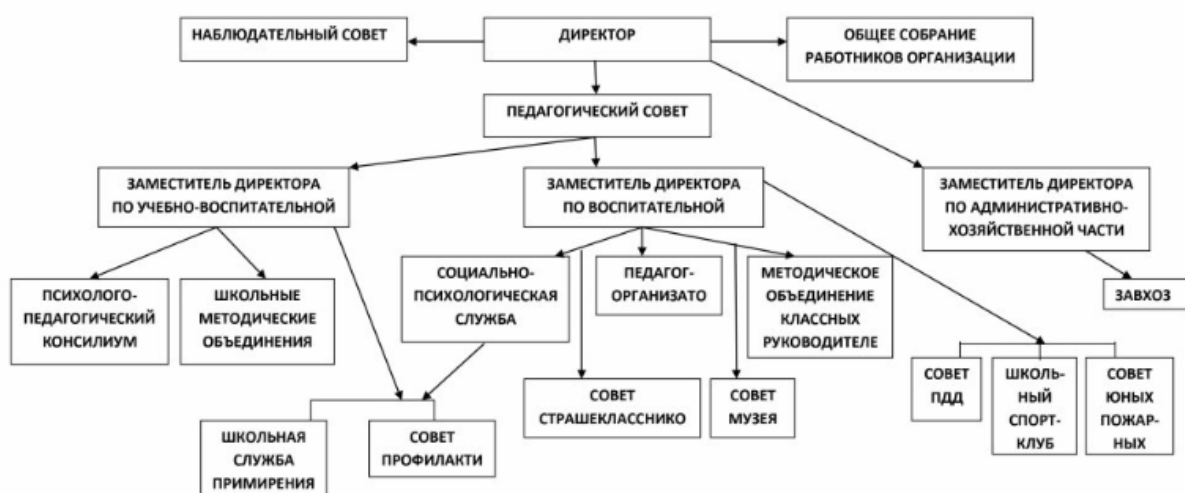


Рисунок 1 – Структура и органы управления МАОУ СОШ №116, г. Пермь

[35]

Нормативно-правовая база школы приведена в соответствие с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Нормативные документы размещены на сайте школы: <http://mousosh-116/perm.eduru.ru/>.

Для эффективного управления образовательным процессом в Учреждении разработаны следующие нормативные локальные акты:

- Положение о требованиях к одежде и внешнему виду обучающихся;
- Правила внутреннего распорядка учащихся;

Положение о правилах оформления возникновения, изменения и прекращения отношений между ЧАОУ «СОШ №116» г. Перми, обучающимися и (или) родителями (законными представителями);

- Положение об индивидуальном обучении;
- Положение о комиссии по профессиональной этике педагогических работников;
- Положение о нормах профессиональной этики педагогических работников;
- Положение о школьной аттестационной комиссии;
- Положение о комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений;
- Положение об оказании платных образовательных услуг;
- Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу;
- Положение о школьном психолого-медико-педагогическом консилиуме и др.

В школе функционируют Наблюдательный совет, педагогический совет, общее собрание трудового коллектива, активную деятельность осуществляет Совет старшеклассников.

Существующая система управления позволяет эффективно решать поставленные задачи по всем направлениям деятельности:

- улучшение качества образования;
- привлечение социальных партнеров;
- улучшение материально-технической базы;
- интеграция основного и дополнительного образования.

Социальными партнерами школы являются образовательные учреждения высшего профессионального образования и средне-специального образования:

- с 2004 года МАОУ «СОШ №116» г. Перми входит в Университетский округ Национально-исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ). Ежегодно отдел развития

Университетского округа составляет рейтинг результативности деятельности образовательных учреждений, входящих в округ. По итогам 2020-2021 учебного года школа занимает в рейтинге 20 место;

– в целях предоставления учащимся 8-11 классов пройти профессиональные пробы в 2014 г. школа заключила Договор о социальном партнерстве с Пермской государственной фармацевтической академией (ПГФА) и тремя колледжами.

В ноябре 2017 г. утверждена Программа развития «Школа – центр гражданско-патриотического образования молодежи «Мы из будущего» МАОУ «СОШ №116» г. Перми на 2017-2022 г.г., в процессе реализации которой школа сотрудничает с Советом ветеранов Мотовилихинского района, ТОС «Дружба».

В 2021 году были выстроены партнерские отношения со следующими организациями:

– Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Пермский национальный исследовательский политехнический университет» (ФГБОУ ВО «ПНИПУ»);

– Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением (ГБПОУ) «Пермский музыкальный колледж»;

– Краевым государственным автономным профессиональным образовательным учреждением (КГАПОУ) «Пермский техникум профессиональных технологий и дизайна»;

– МАОУ «Средняя общеобразовательная школа «Мастерград». Академия будущего;

– Федеральным государственным образовательным бюджетным учреждением высшего образования (ФГОБУ ВО) «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»;

– КГАПОУ «Пермский торгово-технологический колледж»;

- ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения»;
- Автономной некоммерческой организацией развития проектов медиаобразовательного, научно-прикладного творчества «Центр проектов «Переменим»»;
- Пермским институтом (филиалом) ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»;
- Обществом с ограниченной ответственностью (ООО) «Завод Синергия», заводом по производству нефтеперерабатывающего оборудования;
- ГБПОУ «Пермский радиотехнический колледж им. А.С. Попова» - структурным подразделением – Центр опережающей профессиональной подготовки»;
- Пермской государственной фармацевтической академией Министерства здравоохранения РФ.

МАОУ «СОШ № 116» г. Перми оказывает образовательные услуги гражданам в возрасте от 6,5 до 18 лет, проживающим в микрорайоне, закрепленным за школой Постановлением администрации г. Перми от 09.03.2021 г. № 142.

Микрорайон включает (см. таблица 1):

Таблица 1 – Улицы и дома, закрепленные за МАОУ «СОШ № 116» г. Перми [35]

| Улицы | Дома |
|---------------------|---|
| Студенческая | 1, 3, 5, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 22, 23б, 24, 25, 25а, 26, 28, 30, 34 |
| Крупской | 41, 41а, 42, 42а, 42б, 43, 45, 47, 48, 49, 51, 51а, 54, 55, 56, 57, 57а, 59, 61 |
| Техническая | 6, 8, 12, 14, 20, 24 |
| Макаренко | 8, 10, 10а, 12, 12а, 14, 14а, 16, 16а, 18, 20, 24, 26, 28, 28/3, 30, 32, 34, 36, 40, 44, 46, 50, 52, 54, 56, 58 |
| Тургенева | 33а, 35, 35а, 35б, 39 |
| Бульвар Гагарина | 47, 49 |
| 2-ой Поваренный Лог | все |

На 20.09.21 г. контингент обучающихся составил 1291 человек, что на 0,4% выше по сравнению с началом 2020-2021 учебного года. В 2021 г. по заявлению законных представителей на семейное образование вышли 3 обучающихся, в т.ч. один в начальной школе и двое в основной школе; возросла численность детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающихся по адаптированным программам.

В 2021 году на всех уровнях в МАОУ «СОШ № 116» г. Перми обучалось в среднем 1250 учащихся, количество классов – 45:

– на уровне начального общего образования (1-4 классы): 20 классов, 604 учащихся;

– на уровне основного общего образования (5-9 классы): 23 класса, 565 учащихся;

– на уровне среднего общего образования (10-11 классы): 3 класса, 81 учащихся.

Комплектование первых классов осуществляется в соответствии со ст. 67 Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ и Положением о приеме в МАОУ «СОШ № 116» г. Перми.

Комплектование пятых классов: классы переводятся из начальной школы с сохранением персонального состава. При наличии свободных мест возможно дополнение контингента прибывшими учащимися.

Комплектование десятых классов: классы комплектуются из выпускников 9-х классов, выразивших желание (заявление) обучаться в МАОУ «СОШ № 116» г. Перми.

Всем учащимся предоставляется возможность реализовать свои образовательные запросы через систему элективных курсов и индивидуальные учебные планы.

Основная образовательная программа начального общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО. Программа направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное

развитие. В результате освоения программы, создаются основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие, самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Внеурочная деятельность в 1-4 классах осуществляется по следующим направлениям: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное и общекультурное. Внеурочная деятельность осуществляется во второй половине дня на основе расписания, составленного в соответствии с СанПиН. Для реализации внеурочной деятельности использовались эффективные формы внеклассной работы: индивидуальная работа (подготовка докладов, номеров художественной самодеятельности, плакатов и др.), что позволяет каждому найти свое место в общем деле; массовая работа (конкурсы, олимпиады, соревнования, игры и т.п.).

Основная образовательная программа основного общего образования, рассчитанная на 2-х летний срок освоения, включает учебный план, который содержит обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обязательная часть учебного плана структурируется по всем областям знаний, определяющим обязательный набор предметов, соответствующих примерному учебному плану. Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, направлена:

- на ведение курсов по выбору: «Литература на сцене» (5 класс), «Танцуем вальс, полонез...» (8-11 классы), «Танцевально-двигательная терапия» (8-11 классы);
- на предпрофильную подготовку учащихся 8-9 классов;
- на предметно-ориентированные занятия.

Основная образовательная программа среднего общего образования, рассчитанная на 2-летний срок освоения, включает учебный план, который составлен с учетом индивидуальных траекторий обучающихся и направлен

на создание условий для свободного выбора каждым обучающимся значимого для него содержания образования, необходимого для профессионального становления в будущем, формирования индивидуальной образовательной траектории с учетом собственных интересов и возможностей, реализацию целей профильного обучения.

Учебный план 10-11 классов составлен на основе Примерного учебного плана в соответствии с ФГОС СОО. Индивидуальная образовательная траектория обучающихся формируется за счет выбора профильных предметов и курсов по выбору.

Внеурочная деятельность выстроена в соответствии с пятью направлениями развития личности: духовно-нравственным, спортивно-оздоровительным, социальным, общеинтеллектуальным, общекультурным – и осуществляется через систему воспитательной работы и сотрудничество с учреждениями дополнительного образования.

Учреждение укомплектовано педагогическими кадрами на 100%, В школе работает 48 педагогических работников, из них 44 – учителя, 1 – педагог-психолог, 1 – учитель-логопед, 1 – учитель – дефектолог, 1 – педагог дополнительного образования.

В числе работающих учителей отмечены знаком:

– «Почетный работник общего образования РФ» - 7 чел.,

– «Отличник народного образования» - 1 чел.;

награждены Грамотой Министерства образования РФ – 2 чел.

Распределение педагогических работников по уровню квалификации представлено в Таблице 2.

В 2021 году процедуру аттестации прошли 8 человек, из них аттестованы на высшую квалификационную категорию – 5 чел., на первую – 1 чел., на соответствие занимаемой должности – 2 чел.

Средний возраст педагогов – 44 года – сохраняется в течение 3-х последних лет.

Таблица 2 - Распределение педагогических работников МАОУ «СОШ №116» г. Перми в 2021 г. [37]

| Квалификация | Количество, чел | Удельный вес, % |
|--|-----------------|-----------------|
| Высшая квалификация | 9 | 18,8 |
| Первая категория | 18 | 37,5 |
| Аттестованы на соответствие занимаемой должности | 14 | 29,2 |
| Без категории | 7 | 14,5 |
| Итого | 48 | 100 |

По уровню образования педагоги в МАОУ «СОШ №116» г. Перми имеют:

- высшее образование – 44 чел. (91,7%);
- среднее специальное – 4 чел. (8,3%).

В коллективе преобладают опытные учителя (71,8%), стаж которых превышает 20 лет.

В школе созданы необходимые условия для обеспечения запланированного качества образования. Все учителя за последние 3 года прошли повышение квалификации.

В школе функционируют 28 учебных кабинетов, в т.ч. специализированные – кабинеты физики, химии, информатики, географии, биологии, технологии. В школе два спортивных зала (большой и малый), хранилище для лыж, раздевалки при спортивных залах; две раздевалки для верхней одежды; библиотека, учительская, оснащенные компьютерами и копировальной техникой. На пришкольной территории расположены спортивная площадка и площадка, где установлены уличные тренажеры. Техническое обследование здания проведено ООО «Гранд ТЭОН» 17.08.2020 г.

Проектная наполняемость школы 658 человек. При средней численности обучающихся в 2021 году – 1250 чел., фактическая наполняемость превышает проектную в 1,9 раза.

Информационно-техническое обеспечение представлено 82 компьютерами, которые размещены в кабинетах информатики – 17, в

учебных кабинетах – 38, в музее – 1, в учительской – 3, в библиотеке – 4, а также используются в административных целях – 19. Мультимедийные проекторы установлены в 28 кабинетах.

В школе функционируют столовая на 210 мест, медицинский кабинет с процедурной и стоматологический кабинет. На оба кабинета имеется лицензия.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

В школе имеются все необходимые документы, разрешающие образовательную деятельность. Отсутствуют предписания надзорных органов. Техническая обеспеченность образовательного процесса 100%.

Далее проведем анализ качества в образовательном учреждении.

2.2 Анализ качества образования в образовательном учреждении

Анализ качества образования в МАОУ «СОШ № 116» г. Перми регламентируется Положением о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) и предполагает оценку условий, процесса и результата.

Рассмотрим динамику результатов учебно-воспитательного персонала (УВП) анализируемого образовательного учреждения за 3 учебных года (см. таблица 3).

Таблица 3 – Динамика результатов УВП МАОУ «СОШ № 116) г. Перми за период 2018-2021 гг., % [35]

| | Успеваемость | | | Доля учащихся на «4» и «5» | | |
|-----------|--------------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|-----------|
| | 2018-2019 | 2019-2020 | 2020-2021 | 2018-2019 | 2019-2020 | 2020-2021 |
| Школа | 99,6 | 99,7 | 99,8 | 48,4 | 57,1 | 51,4 |
| 1 уровень | 99,3 | 99,6 | 99,7 | 64,8 | 79,6 | 68,1 |
| 2 уровень | 99,8 | 99,6 | 99,6 | 38,6 | 41,0 | 38,6 |
| 3 уровень | 100 | 100 | 100 | 28,4 | 40,5 | 48,0 |

По данным таблицы 3 видно, что по итогам 2021 года успеваемость составила 99,8%, что выше на 0,2% чем в 2019 году. К тому же наблюдается динамика роста, что является положительным фактором.

Доля учащихся, успевающих на «4» и «5» составила в 2021 году 51,4%, что выше чем в 2019 году на 3,0%.

В 2021 году успеваемость повысилась по сравнению с предыдущими периодами на 0,1%, в том числе на первом уровне обучения на 0,1%, на втором и третьем уровнях не изменилась и составила соответственно 99,6% и 100%.

Несмотря на индивидуальный подход учителей в коррекции знаний обучающихся, перевод отдельных учащихся на адаптированные программы, изменение образовательной траектории некоторых учащихся, взаимодействие с родителями, отдельные обучающиеся не справляются с программой. Увеличилась доля детей, обучающихся по адаптированным программам с 1,5% в 2020 году до 1,84% в 2021 году.

При этом наблюдается снижение доли учащихся, успевающих на «4» и «5», на 5,7%, в том числе на уровне начального общего образования на 11,5%, на уровне основного общего образования – на 2,4%, на уровне среднего общего образования составил – на 7,5%.

В 2020-2021 учебном году доля уроков, пропущенных без уважительной причины снизилась на 6,2%.

Воспитательная деятельность школы № 116 в течение 2021 учебного года осуществлялась согласно рабочей программе воспитания МАОУ «СОШ № 116» г. Перми. Ценностно-смысловым ядром воспитательной системы школы является гражданско-патриотическое воспитание школьников. Миссия – формирование гражданской компетентности как залог становления личности, способной к самореализации.

Выбор гражданско-патриотического направления обусловлен территориальным расположением школы в историческом районе города Перми и многолетними связями истории отдельных семей с историей района и города.

Школа является активным участником всех мероприятий района, участвуя в акциях, форумах, смотрах и конкурсах. Именно школа является

негласным культурным центром микрорайона «Дружба», именно здесь проходят мероприятия для ветеранов, концерты для жителей микрорайонов, значимые для жителей встречи и собрания.

Кроме того, школа осуществляет творческие, интеллектуальные связи с различными учреждениями образования и культуры города Перми и общественными организациями, формирует готовность к профессиональному самоопределению на их базе. К ним относятся:

- Чемпионат КВН Прикамья;
- Лига школьных спортивных клубов ОУ г. Перми;
- Региональное отделение Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического движения «ЮНАРМИЯ» Пермского края;
- Местное отделение партии «Единая Россия» Мотовилихинского района г. Перми;
- Центр детского творчества «Ритм» г. Перми;
- Городской дворец творчества;
- НОУ «Современное образование»;
- ЦРО ПК Центр развития образования Пермского края;
- ЦДОД «Шанс»
- ТОС «Дружба» и другие.

Партнерами школы в организации школьных событий являются ее бывшие ученики – студенты ВУЗов и колледжей города, а также родители учащихся школы.

Основываясь на базовые для нашего общества ценности (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формируется общая цель воспитания в школе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

При планировании воспитательной работы в классах перед классными руководителями стояла задача формирования классных органов самоуправления, максимального включения учащихся класса в систему дополнительного образования и социально-значимую и проектную деятельность, планирование мероприятий в направлении профилактики правонарушений и формирования навыков безопасного поведения, а также мероприятий, направленных на формирование готовности к профессиональному самоопределению.

Направление формирование навыков безопасного поведения и профилактики правонарушений осуществляет и курирует в школе психолого-педагогическая служба. Для учащихся были проведены следующие мероприятия: проект «Знаю закон», еженедельно встречи в классах с инспектором Отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав (ОДН) и другие.

Вопросы безопасности обсуждались на трех общешкольных родительских собраниях. Работа в школе проведена огромная, в течение года на внутриведомственном учете риска социально-опасного положения (СОП) состояло 65 человек, СОП – 3 человека, группа предриска – 86 человек (динамика за 3 учебных года представлена в таблице 4), проводились заседания совета профилактики – 9, заседания психолого-педагогической службы – 4, встречи с родителями – 130, профилактические

родительские собрания на параллелях и еженедельные (по четвергам) встречи инспектора с учащимися – 18.

Таблица 4 – Динамика СОП в МАОУ «СОШ № 116» г. Перми за период 2019-2021 гг., чел.

| Год | Группа риска | СОП | ОДН | Пред. риск |
|------|--------------|-----|-----|------------|
| 2019 | 72 | 6 | 5 | 17 |
| 2020 | 82 | 4 | 4 | 26 |
| 2021 | 65 | 3 | 2 | 86 |

По данным таблицы 4 видно, что в школе за анализируемый период сократилась группа риска на 7 человек (9,7%), группа СОП – на 3 человека (50%), группа ОДН на 3 человека (60%). А группа предриска, несмотря на проделанную работу, увеличилась с 17 человек в 2019 году до 86 человек в 2021 году, то есть на 69 человек или в 4,06 раза.

Состоящие на учете ОДН:

- 1 чел. – мелкое хищение;
- 1 чел. – порча чужого имущества;
- 2 чел. – распитие спиртных напитков, употребление снюс.

В течение года с обучающимися проводились социально-психологические обследования, мониторинги, диагностики, такие как: «Наркориск», Мониторинг суицидального риска, социально-психологическое тестирование (СПТ), Мониторинг профилактики ПАВ и т.д.

Школа принимала участие в социальном проекте городского уровня «Индекс счастья», направленный на определение социального благополучия обучающихся в школе и в окружающем социуме. За 2021 год учащихся с явным риском по результатам СПТ нет. Всего прошедших тестирование – 87,44% обучающихся. Из них в группе риска с латентным риском вошли 26 обучающихся (ослаблен фактор защиты). Явный риск вовлечения не обнаружен – 0%. Информация доведена до классных

руководителей, скорректирован план воспитательной работы школы в соответствии с выявленной проблематикой.

Результативность воспитательной работы в школе основана на оценке результатов воспитания через социальную, семейную и личностную культуру на основании тестов, опросов учащихся и их родителей об удовлетворенности учащихся и их родителей жизнедеятельностью в школе, а также результатами участия школы в мероприятиях в микрорайоне, районе и городе.

Родителей устраивает комфортность школьной среды в плане общения в коллективе детей, между детьми и педагогами, родителями и администрацией школы. Родители считают, что учебные достижения их детей в школе оценивают справедливо, учитывают индивидуальные особенности и не перегружают учебной деятельностью, дают прочные и глубокие знания, выражают доверие к тому, что школа готовит ребенка к самостоятельной жизни и проводит мероприятия, которые полезны и интересны ребенку.

А также, несмотря на то, что в школе (на ее территории) и в микрорайоне есть возможности дополнительного образования, родители отмечают их нехватку и не могут найти своему ребенку кружок или секцию, или не занимаются этим вопросом. Сложившаяся ситуация требует серьезного анализа, так как причиной может быть и просто слабая информированность о той деятельности, которую ведет школа в направлении социализации – явка родителей на такие совместные мероприятия низкая уже второй год подряд.

В целом можно сделать следующий вывод. Исходя из анализа качества образования и воспитательной работы, следует отметить, что в целом работу по решению поставленных задач и целей на 2020-2021 учебный год можно считать удовлетворительной.

Далее рассмотрим подходы к организации танцевально-двигательной терапии.

2.3 Организации танцевально-двигательной терапии в школе. Путь автора

Для того, чтобы школьник, обучающийся в общеобразовательном школьном учебном заведении, мог выразить свои личные переживания, какие-то охватившие его эмоции через свой собственный, лично придуманный импровизированный танец, вытанцевать свое настроение, ощущение, ситуацию в целом, происходящую в школе или дома, а также в целях коррекционного воздействия на физическое развитие подростков на общешкольном родительском собрании было принято решение об организации в рамках внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление) занятий по танцевально-двигательной терапии для учащихся 7-9 классов.

Была разработана программа, рассчитанная на один учебный год. Предполагалось, что в процессе работы со школьниками, обучающимися в общеобразовательном школьном учебном заведении, обучая их новым танцевальным движениям, различным танцам, умению импровизировать, создавать различные образы, используя новые танцевальные движения, уходя при этом от стереотипных простых движений, у школьников подросткового возраста появится возможность повысить свою самооценку, стать более коммуникативными, открытыми, а также ответить для себя на множество весьма жизненно важных для них вопросов.

Занятия по данной программе помогут подросткам для личного развития и самосовершенствования, для решения конкретных проблем, возникших у них где-либо. Занятия в группе по танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе, обязательно под руководством опытного ведущего педагога помогут школьнику создать интересный импровизированный образ, а также поможет развитию более привлекательного образа своего тела (пластичного, смелого, умеющего красиво двигаться, а не примитивно просто), который прямо связан с

положительным образом «Я», с самооценкой самого школьника подросткового возраста.

Таким образом, цель данной программы по танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе: это психологическая поддержка школьников подросткового возраста и формирование у них адекватной самооценки посредством танца.

Задачи программы по танцевально-двигательной терапии со школьниками в общеобразовательной школе являются:

- 1) формировать у школьника положительный образ собственного «Я»;
- 2) развивать творческое мышление, артистические навыки и умения в плане переживания и воплощения образа, навыки креативного подхода к решению различных задач;
- 3) стимулировать развитие у школьников внимания, памяти, мышления, воображения, смелости, решительности;
- 4) развивать у школьников умение справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
- 5) формировать коммуникативные навыки, повышая уровень социальной адаптации учащихся;
- 6) раскрыть личностные особенности школьников.

Проект направлен на всестороннее развитие личности школьника, его неповторимой индивидуализации. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего – с озорной плясовой. Задания должны носить не только развивающий характер, но и познавательный, школьнику должно быть интересно на занятиях.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- 1) преодоление возможных психологических ограничивающих убеждений подростков;

2) формирование внутренней мотивации танцевальной деятельности;

3) развитие умения справляться с психическим напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение школьника;

4) осознание самих себя, своих личностных индивидуальных качеств, созданию позитивной коммуникации со сверстниками и взрослыми;

5) формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

Методы и формы работы, применяемые в программе танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе:

- 1) индивидуальная работа с подростками;
- 2) работа в мини-группах;
- 3) ролевые игры;
- 4) групповая дискуссия;
- 5) практические упражнения;
- 6) решения проблемных ситуаций;
- 7) метод творческих преобразований.

Принципы работы, применяемые в программе:

- 1) добровольности участия;
- 2) «здесь и теперь»;
- 3) принцип мягкого соревнования;
- 4) принцип безоценочной деятельности;
- 5) конфиденциальности;
- 6) открытого выражения чувств;
- 7) активности;
- 8) принцип подкрепления.

Срок реализации данной программы рассчитан на 1 учебный год. Программа рассчитана на занятия в течение 34 часов (1 раз в неделю).

Продолжительность занятия как обычного урока - 45 минут. Количество участников в группе не более 10 – 12 человек.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

1. Требования к педагогу, реализующего программу. Для эффективной реализации программы необходимы - коммуникативные навыки, которые предполагают наличие у педагога толерантности, эмпатии, эмоциональной гибкости, умения оказывать помощь, поддержку; знание танцевальных техник, танцевальной терминологии, разбираться в искусстве, музыке, культуре.

2. Требования к материально-технической оснащенности образовательного учреждения: наличие просторного светлого помещения, компьютер и проектор.

Игровая творческая детская танцетерапия позволяет школьникам, обучающимся в общеобразовательном школьном учебном заведении, разглядеть и принять свои личные чувства, эмоции и переживания, а также дать им выход во время исполнения лично придуманной танцевальной импровизации. Выполнение ритмичных танцевальных движений снимают у школьников, обучающихся на занятии мышечное напряжение, помогают избавиться от чувства неуверенности, повысить самооценку школьника. Кроме того, ленивым подросткам полезны различные энергичные танцы, движения, как встряска для всего организма. А очень стеснительным, детям с низкой самооценкой или просто неумеющим танцевать, поможет раскрепоститься, раскрыться, повысить самооценку, они научатся чувствовать свое тело, двигаться в ритме танца, станут смелее. Именно поэтому автором разработан проект «от жеста к танцу». Занятия танцетерапией рассчитаны на то, чтобы помочь подросткам стать более позитивными, доброжелательными, помогающими, понимающими, эмпатичными.

Изучая музыкально – ритмическое движение в различных системах, методиках и технологиях автор стремится, прежде всего выявить его суть и воздействие на развитие личности подростка.

Танцевальные движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Автором используется разная музыка: классическая, современная. А, так же, автор сам пишет музыку, песни, которые тоже используются на танцевальных уроках.

Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности у подростков. Выполняя танцевальные упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей. Игровая творческая детская танцетерапия позволяет разглядеть и принять свои чувства, дать им выход.

Для осуществления поставленных задач автор строил свою работу, опираясь на 6 условных разделов.

1. Развитие эстетических представлений о музыке, восприятие её через музыкально – двигательные образы.
2. Воспитание эмоциональной отзывчивости, коррекция межличностных отношений
3. Развитие музыкального мышления, активизация умственных способностей.

4. Расширение сенсорных связей с миром.
5. Развитие специальных способностей.
6. Приобщение к танцевальной культуре, как к способу развития творческой активности и личностного самовыражения.

Проект состоит из трех разделов: (сентябрь – декабрь, январь – март, апрель – май) – Приложение 1.

Структура танцевального занятия следующая:

Вводная часть: приветствие (снятие напряжения). Психологическая разминка. Разогрев тела в целях помочь каждому участнику подготовить свое тело к работе.

Основная часть: (беседы, задания) Упражнения на доверие, эмоциональное объединение. Упражнения, направленные на активизацию процесса самопознания. Повышение собственной значимости. Формирование мотивации самовоспитания, саморазвития, самоопределения.

Заключительная часть: подведение итогов. Рефлексия. Упражнения на саморегуляцию. Ритуал прощания.

Материалы: музыкальные записи.

Примерный план проведения танцевального занятия представлен в приложении 2.

Для того, чтобы по итогам проекта проверить результаты данного проекта на школьниках, автор проводил регулярный мониторинг эмоциональной, двигательной (моторной), когнитивной сферы учащихся, и затем проводил анализ динамики развития школьников на различных праздниках и школьных мероприятиях.

Данное исследование помогло выявить динамику уровней развития эмоционально-волевой сферы школьников, процессов саморегуляции, их памяти, пространственного восприятия.

Реализация данного проекта в общеобразовательном школьном учебном заведении, по мнению автора, положительно скажется на развитии

творческих способностей подростков, повысит уровень психодинамических функций учащихся и благотворно повлияет на продуктивность их учебной деятельности.

Наглядно динамику уровня эмоционально-волевой сферы можно проследить по мониторингу, представленному в таблице 5 и на рисунке 2.

Таблица 5 – Уровень эмоционально-волевой сферы подростков МАОУ «СОШ № 116» г. Перми за 1 год обучения ТДТ с разбивкой по блокам занятий, %

| Имя | 1 блок | | 2 блок | | 3 блок | | Всего за год | |
|---------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------------|-------|
| | начало | конец | начало | конец | начало | конец | начало | конец |
| 1. Алина А. | 25 | 40 | 40 | 50 | 50 | 65 | 25 | 65 |
| 2. Вера С. | 50 | 65 | 65 | 75 | 75 | 80 | 50 | 80 |
| 3. Галина М. | 30 | 50 | 50 | 65 | 65 | 70 | 30 | 70 |
| 4. Даша Р. | 30 | 45 | 45 | 55 | 55 | 60 | 30 | 60 |
| 5. Евгения М. | 20 | 40 | 40 | 55 | 55 | 60 | 20 | 60 |
| 6. Зина В. | 10 | 20 | 20 | 35 | 35 | 45 | 10 | 45 |
| 7. Катя И. | 10 | 25 | 25 | 40 | 40 | 55 | 10 | 55 |
| 8. Андрей Т. | 5 | 15 | 15 | 25 | 25 | 35 | 5 | 35 |
| 9. Алексей Х. | 10 | 25 | 25 | 35 | 35 | 45 | 10 | 45 |
| 10. Борис М. | 15 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 15 | 40 |
| 11. Виктор Г. | 10 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 10 | 35 |
| 12. Юрий Я. | 25 | 45 | 45 | 50 | 50 | 55 | 25 | 55 |
| В среднем | 20 | 35 | 35 | 45,4 | 45,4 | 53,8 | 20 | 53,8 |

Систематическая работа по анализу эмоционально-волевой сферы подростков во время занятий показывает, что в течение учебного года во время прохождения всех трех блоков занятий неизменно повышался уровень эмоционально-волевой сферы, включающей в себя такие необходимые качества как: внимательный, собранный или невнимательный, несобранный; радостный, счастливый или печальный, унылый, депрессивный; сломленный, застенчивый, стыдливый или активный, смелый; гневный, презрительный, надменный, сеющий панику или

позитивный, доброжелательный, добрый, уступчивый; целеустремленный, упорный или нецелеустремленный.

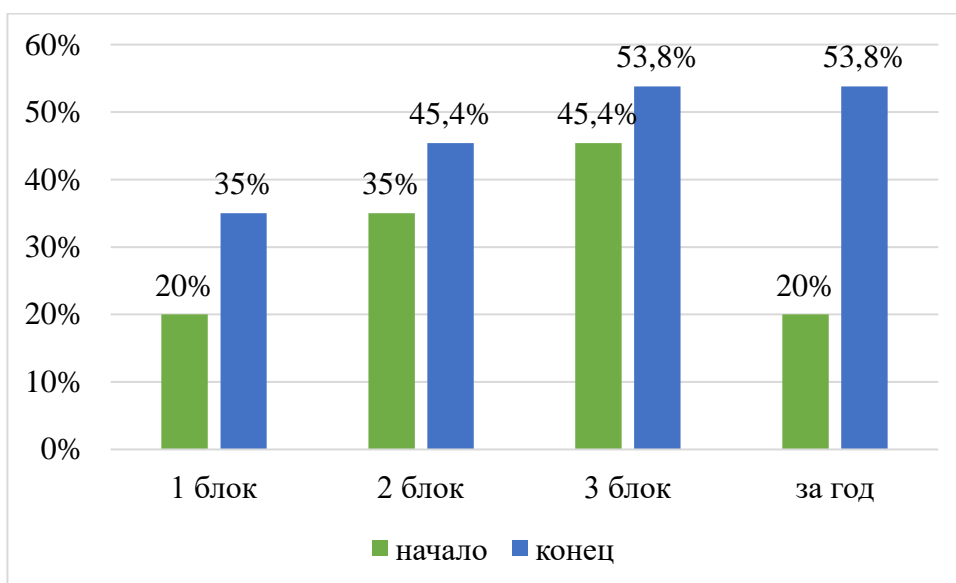


Рисунок 2 – Сравнительная характеристика уровня эмоционально-волевой сферы подростков МАУ «СОШ № 116» г. Перми за 1 учебный год, с разбивкой по блокам, %

Динамика средних показателей эмоционально-волевой сферы подростков представлена на рисунке 2. По данным таблицы 5 и рисунка 2 видно, что средние показатели постоянно растут по мере проведения занятий танцевально-двигательной терапии с подростками. Результаты очень индивидуальны, но в среднем у всех подростков наблюдается рост показателя. По данным рисунка 2 видно, что за 1 учебный год в среднем показатель эмоционально-волевой сферы увеличился с 20% до 53,8%. Наблюдалась динамика повышения показателя.

Постоянно повышался, как можно увидеть на рисунке и уровень двигательной (моторной) сферы подростков, включающей в себя такие необходимые качества как: развитие общей моторики, умение повторять ритмический рисунок танца, точность координации движений, согласованность движений всех частей тела, синхронность выполнения движений в группе (Рисунок 3).

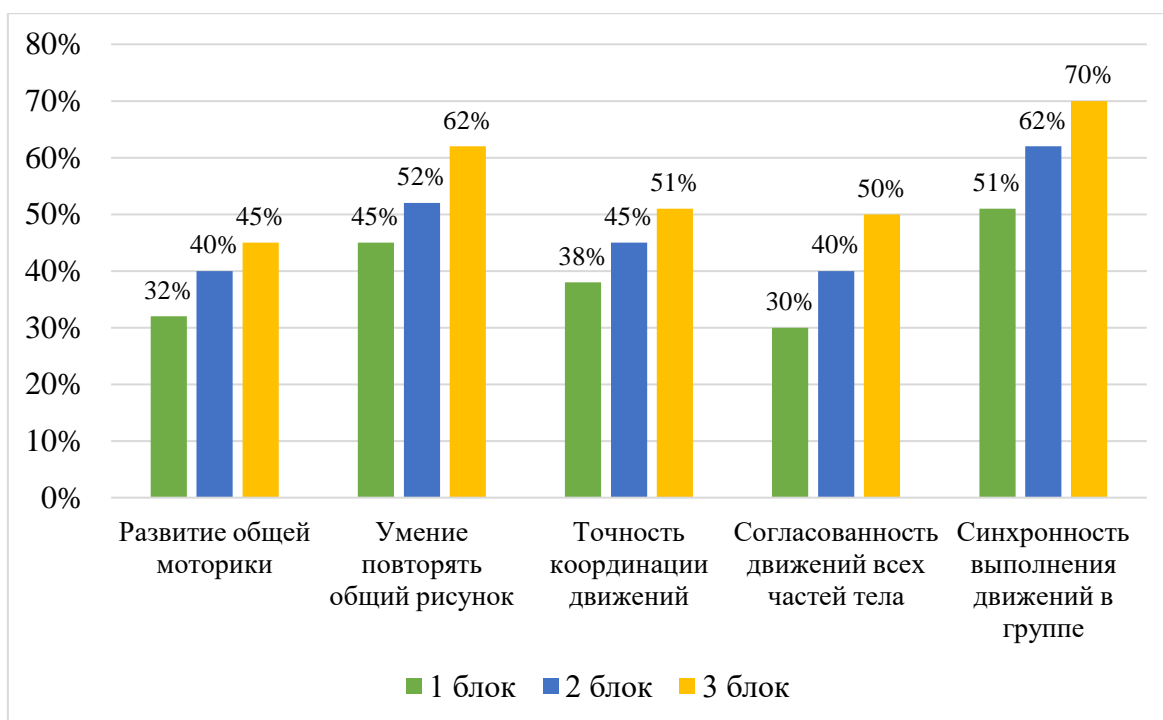


Рисунок 3 – Сравнительная характеристика сформированности двигательной (моторной) сферы у подростков МАОУ «СОШ № 116» г. Перми

По данным рисунка 3 видно, что за один учебный год показатель развития общей моторики увеличился у подростков с 32% на начало учебного года до 45% на конец учебного года, умение повторять общий рисунок новых танцевальных движений увеличился с 45% на начало года до 62% на конец года, точность координации танцевальных движений увеличилась с 38 процентов до 51 процента соответственно, согласованность движений всех частей тела увеличилась с 30 процентов на начало года до 50 процентов на конец года, синхронность выполнения движений в группе увеличилась у подростков с 51 процента на начало учебного года до 70 процентов на конец учебного года. Также наблюдалась динамика всех показателей уровня двигательной (моторной) сферы.

Наблюдая динамику развития некоторых видов памяти у школьников, обучающихся в общеобразовательном учебном школьном заведении, можно убедиться, что уровень пусть и незначительно, но постоянно повышается (см. рисунок 4).

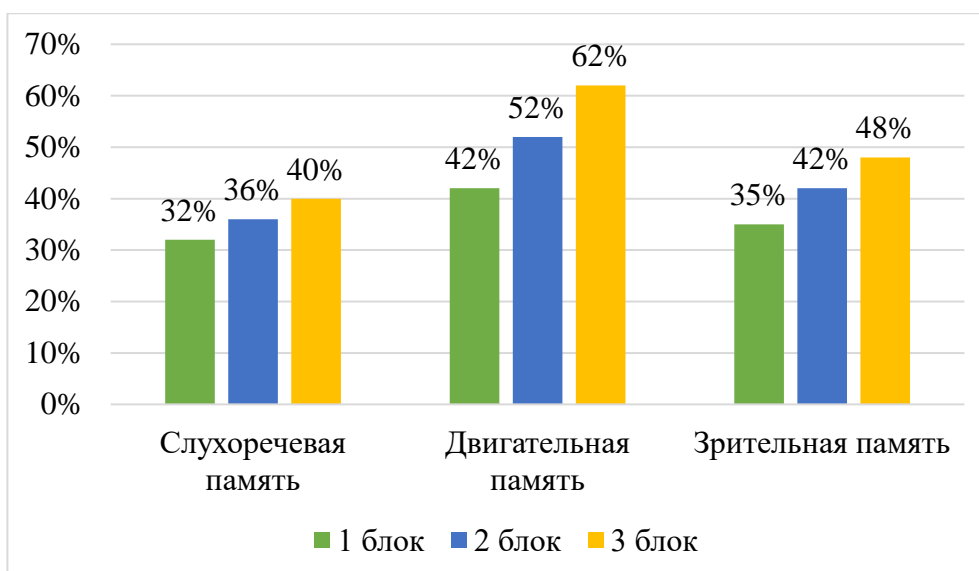


Рисунок 4 – Сравнительная характеристика уровня развития различных видов памяти подростков МАОУ «СОШ № 116» г. Перми за 1 учебный год, %

По данным рисунка 4 видно, что уровень развития некоторых видов памяти подростков, занимающихся танцевально-двигательной терапией в МАОУ «СОШ № 116» г. Перми незначительно, но увеличился. Так слухоречевая память увеличилась с 32% на начало учебного года до 40% на конец учебного года, двигательная память увеличилась с 42% на начало года до 62% на конец учебного года, зрительная память подростков увеличилась с 35% на начало учебного года до 48% на конец учебного года. Также наблюдается тенденция роста показателей анализируемых видов памяти.

Таким образом, по результатам проведенного автором исследования в общеобразовательном учебном школьном заведении, можно сделать следующий вывод, что в развитии творческих способностей школьников, повышении уровня их психодинамических функций, немаловажную роль сыграли занятия танцами в общеобразовательной школе, с использованием метода танцевально-двигательной терапии.

Рассматривая личный путь автора, можно сказать, что автор с детских лет занимается творчеством. Родился он в городе Добрянка Пермского края и несмотря на то, что родители автора были далеки от творческих профессий, они с 6 лет водили своего сына в разные творческие кружки:

хоровой, танцевальный и другие. А когда семья переехала в город Пермь, то таких возможностей стало больше. В областном центре намного больше Дворцов культуры, Домов молодежи и мальчика продолжили водить в кружки уже в новом для него городе. Мальчик рос активным, коммуникабельным, ему все было интересно, он легко осваивался в новых коллективах и с удовольствием продолжал занятия.

Из множества разных творческих кружков своего детства ему больше всего запомнилась шоу-группа «Киндер-сюрприз», которая до сих пор существует в Пермском городском Дворце культуры имени Солдатова (см. приложение 3). Занятия с детьми разного возраста, начиная с 6 и до 15 лет ведут: художественный руководитель, композитор, аранжировщик, Заслуженный работник культуры России Александр Колесников; тексты песен, сценарии шоу-программ пишет педагог по вокалу, Заслуженный работник культуры России Римма Астафьева; оригинальное хореографическое решение находит балетмейстер Елена Гусева. А также в создании шедевров группы помогают педагог-репетитор Елена Дурдыева и аккомпаниаторы Наталья Курочкина и Светлана Бажутина. Яркие театральные образы приносит плодотворное сотрудничество с актером-режиссером Владимиром Прозоровым. Это неповторимая, уникальная и единственная такая шоу-группа музыкальных мальчишек и девчонок из города Перми, где ставят мюзиклы, театрализованные представления, яркие шоу с чудесным вокалом, неожиданной хореографией и своими песнями. Эта группа всегда принимала участие во многих российских и международных конкурсах, как в нашей стране, так и за рубежом, всегда занимая только призовые места.

Именно там он впервые столкнулся с основами классического танца, а конкретно со «станком». В шоу-группе пели и танцевали, выступали на сцене и гастролировали по разным городам страны и даже за рубежом, что очень стимулировало работать.

В Пермское хореографическое училище автор попал случайно. Сестра его мамы вышла замуж за танцора народных танцев в городе Днепропетровск и у них родился сын (двоюродный брат автора). Вот он-то как раз с детства был подготовлен родителями к балету, родители мечтали дать мальчику балетное образование, из-за чего привезли его в Пермь поступать в училище в 1999 году. И под «шумок», как шутит автор, ну и чтобы брату было не так страшно поступать, решили подать заявку и на учебу автора. Автор вспоминает, что на вступительные экзамены он пришел в гриме с концерта шоу-группы «Киндер сюрприз» и успешно прошел все три тура. Брат вскоре уехал учиться за границу, а автор доучился до конца и успешно закончил хореографическое училище.

К балету в училище серьезно не относился до появления в 2001 году нового на тот момент педагога – Толстухина Владимира Николаевича, у которого в итоге выпустился в 2007 году. По мнению автора, он стал не просто педагогом, а таким вторым дедушкой. Строгим, но шутником. Мне даже кажется – рассуждает автор, что он себя как педагога продумывал как персонажа. Это такой образ, который он создал, умел через шутки делать замечания и поскольку шутки легче запоминаются, учащиеся потом на переменах вспоминали со смехом эти замечания, но главное, они все замечания помнили. Даже 15 лет спустя иногда вспоминают его замечания: «Я сказал тянуть опорную ногу, а не топорную». Он также высмеивал непрофессионализм и говорил: «Будешь плохо танцевать, будешь рекламировать Рафаэлло» или трусы на дефиле показывать.

Жена Толстухина В.Н. аккомпанировала и была вторым педагогом. «В этом тандеме они много хороших танцоров выпустили» - считает автор. Себя же автор всегда чувствовал гадким утенком в этом лебедином озере и мечтал стать музыкантом. Классикой автора увлечь было сложно, но однажды жена Толстухина В.Н. на адажио сыграла scorpions, что очень сильно подлило масло в огонь заинтересованности.

После хореографического училища автора пригласили на работу в Пермский театр оперы и балета имени П.И. Чайковского, где автор и работает по настоящее время. Его роли: в балете «Щелкунчик»: дети, родители, солдатики, мыши, русский танец; в балете «Лебединое озеро»: вальс, венгерский танец, шуты четверка; в балете «Бахчисарайский фонтан»: татарский танец, краковяк.

Автор продолжает развиваться в музыке. Ведь он с детства помимо танцев увлекался еще и музыкой, сочинял свои песни. В хореографическом училище по фортепиано у автора было «4» с натяжкой, но по сегодняшний день он, пожалуй, единственный из класса, кто вот уже более 10 лет продолжает заниматься музыкой, но на гитаре и без музыкального образования. Автор неоднократно пел на музыкальных фестивалях в городе Пермь: «Белые ночи», «Набережник», «Балатовский лес» и др. Участвовал в музыкальном шоу «Песни» на федеральном канале ТНТ 2». В музыкальных кругах автор известен под псевдонимом «ГрошЪ».

Вот так автор всю свою сознательную жизнь развивается в двух направлениях, где профессиональные навыки танцора (дыхание, актерское мастерство, апломб, работа на зрителя) помогают ему на музыкальной сцене и в создании портфолио, при постановке кадров для клипов для проработки персонажей. А также благодаря гастролям театра в разные страны, а их автор насчитал более десяти, в некоторых странах побывал ни по одному разу, там автор мог знакомиться с разными интересными ему музыкантами и даже петь, и аккомпанировать им на гитаре во время уличных выступлений.

Затем автор несколько лет преподавал ритмику в кружках для детей. Автор с детьми разучивал танцевальные движения, танцы и готовил детей к отчетно-выпускным концертам. Опыт работы в этом направлении был получен колоссальный.

Понимая, что работа в театре может скоро закончиться, автор решил получить педагогическое образование, чтобы можно было в дальнейшем

работать педагогом. А чтобы можно было соединить воедино два своих любимых направления, его заинтересовала танцевально-двигательная терапия. К тому же на это его натолкнула дочь, которая учится в первом классе, приходит из школы уставшая, много задают домашних заданий, ей надо многое успеть. И захотелось помочь не только ей, а еще и другим детям в создании позитивного отношения к миру, людям, к себе. Помочь в сохранении чувства собственного достоинства, адекватной самооценки, научить дружелюбию, смелости, взаимоподдержки. Кроме того, танцы помогают сохранить здоровье, быть всегда в тонусе, можно научиться красиво двигаться в танце, а не однотипно, как все, чувствовать свое тело, понимать лучше партнера. Ведь эти все качества помогут детям во взрослой жизни. Автор так вдохновился этой идеей, что, перечитав много информации в интернете, различных учебников, разработал примерный план танцевальных занятий, вспомнив методику Санкт-Петербургского хореографического училища имени Вагановой, по которой занимаются и в Пермском хореографическом училище, сделал подборку музыкальных произведений из классики, современного репертуара, из своих песен и устроился на работу в общеобразовательную школу. Учитывая, что опыта работы в этом направлении пока нет, да и образования педагогического пока тоже нет, автор решил заниматься с подростками 7-9 классов.

В своей работе автор использует музыкотехнологии, благодаря которым подростки учатся импровизировать и под незнакомую музыку; сказкотехнологии. Часто на занятиях предлагается протанцевать возникшие впечатления от прослушивания отрывков из музыкальных произведений («Утро» Э. Грига, «Щелкунчик», «Времена года» П. Чайковского и др). Благодаря данным технологиям на занятиях в общеобразовательной школе создается атмосфера эмоциональной теплоты среди участников занятий, доброжелательности, возникают ощущения психологического комфорта, защищенности и радости, что позволяет школьникам вести себя на занятиях легко, спокойно и свободно.

Автор очень благодарен полученному опыту и уверен, что он пригодится ему в дальнейшей работе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе были решены следующие задачи:

1. Изучена история возникновения и специфика танцевально-двигательной терапии.
2. Изучено зарождение ритмико-музыкального движения в России. Проанализирована танцевально-двигательная терапия в современной России.
3. Изучены цели, задачи и принципы танцевально-двигательной терапии для детей.
4. Дана характеристика общеобразовательной школы.
5. Проведен анализ качества образования образовательного учреждения.
6. Разработаны подходы к организации танцевально-двигательной терапии в школе. Исследован путь автора.

Первооткрывателем танцевальной терапии как способа лечения некоторых заболеваний и психических состояний считают Мэрион Чейз. Она, изменив методику преподавания уроков танца со взрослыми, позволила ученикам передавать больше своих переживаний и эмоций за счет свободы танцевальных импровизаций. Это позволило прийти к пониманию психологических результатов работы. Далее, продолжая работать уже с детьми и подростками в разных учебных заведениях, ей удалось произвести добиться хороших результатов и заинтересовать своим методом школьных психологов, после чего данную методику лечения начали принимать всерьез.

Ритмико-музыкальное движение в России возникло более ста лет тому назад. Вдохновительницей этого движения была Айседора Дункан.

Танец – это, прежде всего моторика, недаром техники танцевальной терапии часто называют динамической релаксацией. Но танец также является ресурсным состоянием сознания, танцующий может как

дистанцироваться от других людей, исследуя свои ощущения, так и пережить радость совместного творчества, единения с другими в процессе группового танцевального взаимодействия. Именно поэтому в танцевальной терапии важен позитивный подход педагога.

МАОУ «СОШ № 116» г. Перми – функционирует с сентября 1962 года. Учредителем образовательного учреждения является Департамент образования администрации города Перми. Свою учебную, методическую и воспитательную деятельность школа строит в соответствии с Уставом, лицензией и свидетельством государственной аккредитации.

В школе имеются все необходимые документы, разрешающие образовательную деятельность. Отсутствуют предписания надзорных органов. Техническая обеспеченность образовательного процесса 100%.

По результатам проведенного во второй главе данной работы анализа, были сделаны следующие выводы.

Исходя из анализа качества образования и воспитательной работы, можно отметить, что в целом работу по решению поставленных задач и целей на 2020-2021 учебный год можно считать удовлетворительной.

Но, были выявлены и недостатки.

1) Несмотря на индивидуальный подход учителей в коррекции знаний обучающихся, перевод отдельных учащихся на адаптированные программы, изменение образовательной траектории некоторых учащихся, взаимодействие с родителями, отдельные обучающиеся не справляются с программой. Увеличилась доля детей, обучающихся по адаптированным программам с 1,5% в 2020 году до 1,84% в 2021 году. При этом, за анализируемый период наблюдается снижение доли учащихся, успевающих на «4» и «5», при чем на всех уровнях образования.

2) Несмотря на то, что родителей устраивает комфортность школьной среды в плане общения в коллективе, а также, несмотря на то, что в школе (на ее территории) и в микрорайоне есть возможности дополнительного образования, родители отмечают их нехватку и не могут найти своему

ребенку кружок или секцию, или не занимаются этим вопросом. Причиной может быть и просто слабая информированность о той деятельности, которую ведет школа в направлении социализации – явка родителей на такие совместные мероприятия низкая уже второй год подряд.

Для того, чтобы ребенок мог выразить свои эмоции через танцевальные движения, было принято решение об организации в рамках внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление) занятий по танцевально-двигательной терапии для учащихся 7-9 классов.

Автором была разработана программа, рассчитанная на один учебный год. Сначала педагог обучает детей новым элементам танца, новым танцевальным движениям, помогает формировать и развивать у школьников новые двигательные навыки, новые танцевальные движения в отличии от примитивных и простых движений. Затем показывает приемы импровизации различных танцев на основе выученных движений. И только после этого дети начинают самостоятельную импровизацию.

Большое внимание уделялось развитию координации, навыкам музыкального исполнения движений, точности и четкости движений. Для развития артистизма автор разучивал танцевальные этюды народного характера и современную хореографию.

С целью выявления результатов данного проекта, автором проводился анализ эмоциональной, двигательной (моторной) и когнитивной сферы подростков.

По результатам анализа проведенного мониторинга, были сделаны выводы о том, что:

- 1) средние показатели эмоционально-волевой сферы подростков постоянно растут по мере проведения занятий танцевально-двигательной терапии. Результаты очень индивидуальны, но в среднем у всех подростков наблюдается рост показателя. Среднее значение увеличилось с 20% до 53,8%;

2) постоянно повышался уровень двигательной (моторной) сферы подростков;

3) наблюдалась динамика развития некоторых видов памяти, уровень незначительно, но постоянно повышался. Так слухоречевая память увеличилась с 32% до 40%, двигательная память - с 42% до 62%, зрительная память - с 35% до 48%.

В рамках актуальности этой темы автором был обобщен уже имеющийся ранее опыт использования метода танцевальной терапии в работе с подростками и разработан танцевальный проект. Ведь автор занимается танцами с самого детства, окончил Пермское хореографическое училище и уже более 15 лет работает в Пермском театре оперы и балета им. П.И. Чайковского. Параллельно занимается музыкой, участвует в музыкальных конкурсах и фестивалях. Несколько лет вел занятия в кружках по ритмике. Весь этот опыт и знания пригодились ему в разработке и внедрении программы для школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева Л. Н. Двигаться и думать : сборник материалов / Л. Н. Алексеева. – Москва : Прест, 2000. – 78 с. – ISBN 5-86203-083-2.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-496-02299-6.
3. Анохин П. К. Психология эмоций : хрестоматия / П. К. Анохин. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 275 с. – ISBN отсутствует.
4. Балет : энциклопедия / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – Москва : Советская энциклопедия, 1981. – 623 с. – ISBN: 978-5-94865-191-0.
5. Барышникова Т. К. Азбука хореографии : метод. указания / Т. К. Барышникова. – Санкт-Петербург: Респект, 1996. – 256 с. – ISBN: 5-7345-0061-5.
6. Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В. Ю. Баскаков. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 160 с. – ISBN 978-5-88230-175-9.
7. Бирюкова И. В. Танцевально-двигательная терапия: осуществления в танце жизни / И. В. Бирюкова. – Москва : АСТ : АСТ Москва, 2007. – 545 с. – ISBN отсутствует.
8. Богданов Г. Ф. Работа над танцевальной речью : учебно-методическое пособие / Г. Ф. Богданов. – Москва : Всероссийский центр худож. Творчества учащихся и работников начального проф. образования, 2006. – 158 с. – ISBN отсутствует.
9. Буренина А. И. Ритмическая мозаика : программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет / А. И. Буренина. – Изд. 4-е, перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Фонд «Петербургский центр педагогики» Аничков мост», 2015. – 196 с. – ISBN 978-5-9901725-2-4.
10. Буренина А. И. Коммуникативные танцы : учебное пособие / А. И. Буренина. – Санкт-Петербург : Музыкальная палитра, 2004. – 36 с. – ISBN отсутствует.

11. Волконский С. М. Человек на сцене : учеб. пособие / С. М. Волконский. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. – 144 с. – ISBN 978-5-8114-1619-6.
12. Габович М. М. Биомеханика и танец / М. М. Габович. – Москва, 1983. – 39 с. – ISBN отсутствует.
13. Гиршон А. Е., Козлов В. В., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия / А. Е. Гиршон. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 286 с. – ISBN 5-9268-0479-5.
14. Горшкова Е. В. Учимся танцевать. Путь к творчеству : учебное пособие / Е. В. Горшкова. – Москва : Психотехника, 1993. – 203 с. – ISBN отсутствует.
15. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. / И. Авидон. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 288 с. – ISBN 5-9268-0316-0.
16. Дарвиш О. Б. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / О. Б. Дарвиш. – Москва : Владос, 2005. – 264 с. – ISBN 978-5-3050-0110-5.
17. Добровольская Г. Н. Танец. Пантомима. Балет / Г. Н. Добровольская. – Ленинград : Искусство, 1975. – 128 с. – ISBN отсутствует.
18. Дубкова С. И. Блистательный мир балета / С. И. Дубкова. – Москва : Белый город, 2007. – 479 с. – ISBN: 978-5-7793-1131-1.
19. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков / И. В. Дубровина. – 4-е изд. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 176 с. – ISBN 5-88687-050-4.
20. Жаворонкова И. А., Некрасов А. С. Танцевально-двигательная терапия / И. А. Жаворонкова // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 5. – С. 20-23. URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=8434> (дата обращения: 01.11.2022).
21. Заикин Н. И. Балетмейстер и коллектив / Н. И. Заикин, Л. В. Бухвостова, С. А. Щекотихина. – Санкт-Петербург : ОГИИК, 2007. – 248 с. – ISBN: 978-5-914950-01-6.

22. Запорожец А. В. Роль Л. С. Выготского в разработке проблемы эмоций / А. В. Запорожец. – Москва : Педагогика, 1986. – 330 с. – ISBN отсутствует.

23. Зарипов Р. С. Драматургия и композиция танца : учебно-справ. пособие / Р. С. Зарипов, Е. Р. Валяева. - Москва : Лань, Планета музыки, 2020. – 768 с. – ISBN: 978-5-8114-1615-8.

24. Захаров Р. В. Сочинение танца: страницы педагогического опыта: учебное пособие / Р. В. Захаров. – 2-е изд. – Москва : Искусство, 1989. – 237 с. – ISBN: 5-210-00347-7.

25. Здор С. Точка навигации. Техника импровизации в современном танце / С. Здор. – Красноярск : Вайнерман, 2010. – 120 с. – ISBN: 978-5-9901-3084-5.

26. Зыков А. И. Современный танец: учебное пособие / А. И. Зыков. – Москва : Планета музыки, 2019. – 344 с. – ISBN: 978-5-8114-1862-6.

27. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер. – 2006. – 944 с. – ISBN 5-318-00694-9.

28. Институт Практической Психологии и Психоанализа, URL: <https://psychol.ru/> (дата обращения: 05.11.2022).

29. Карп П. М. Балет и драма. Монография / П. М. Карп. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. – 376 с. – ISBN: 978-5-8114-7514-8.

30. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка / М. М. Кольцова. – Москва : Педагогика, 1973. – 142 с. – ISBN отсутствует.

31. Кох И. Э. Основы сценического движения: учебник / И. Э. Кох. – Москва : Планета музыки, 2021. – 512 с. – ISBN: 978-5-8114-0954-9.

32. Курис И. Биоэнергетика йоги и танца / И. Курис. – Москва : Фонд парапсихологии им. Л. Л. Васильева, 1994. – 312 с. – ISBN отсутствует.

33. Красовская В. М. История русского балета / В. М. Красовская. – Москва : Планета музыки, 2021. – 312 с. – ISBN: 978-5-8114-0790-3.

34. Македонская И. В. Учебно-методическое пособие по актерскому мастерству для студентов 1-3 курсов хореографических училищ / И. В. Македонская. – Москва : Московская академия хореографии, 1998. – 128 с. – ISBN отсутствует.

35. МАУО «СОШ № 116» г. Перми, официальный сайт. URL: <https://mousosh-116.perm.eduru.ru/d/> (дата обращения: 02.11.2022).

36. Мелехов А. В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учеб. пособие / А. В. Мелехов. – Екатеринбург : УГПУ, 2015. – 128 с. – ISBN: 978-5-8295-0366-6.

37. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие / В. Ю. Никитин. – 5-е изд. – Санкт-Петербург : Планета музыки, Москва : Лань, 2019. – 520 с. – ISBN: 978-5-8114-1960-9.

38. Новерр Ж. Ж. Письма о танце / Ж. Ж. Новерр. – Москва : Лань, 2019. – 384 с. – ISBN: 978-5-8114-6448-7.

39. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога / Р. В. Овчарова. – Москва : Просвещение, 2000. – 145 с. – ISBN 5-09-007270-1.

40. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца / В. М. Пасютинская. – Москва : Просвещение, 1985. – 223 с. – ISBN: 978-00-1359368-0.

41. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. – ISBN отсутствует.

42. Сердюков В. П. Урок танца. Эмоция. Радость / В. П. Сердюков. – Москва : Редакция журн. «Балет», 2016. – 189 с. – ISBN: 978-5-901818-22-0.

43. Столяренко Л. Д. Основы психологии для студентов вузов / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 671 с. – ISBN 5-222-06076-4.

44. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика: учебное пособие : выпуски 1-6 / Т.И. Суворова. – Санкт-Петербург : Русская коллекция, 2014. – 247 с. – ISBN 978-5-901440-98-8.

45. Тарп Т. Привычка к творчеству. Сделайте творчество частью своей жизни / Т. Тарп. – Санкт-Петербург : МИФ, 2016. – 280 с. – ISBN: 978-5-00100-133-1.

46. Фельденкрайз М. Сознание через движение. 12 практических уроков / М. Фельденкрайз. – Москва : Академический проект, 2020. – 224 с. – ISBN 978-5-8291-2353-6.

47. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально-игровая гимнастика САФИ-ДАНС / Ж. Е. Фирилева. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2006. – 352 с. – ISBN 5898140689.

48. Щербакова Н.А. От музыки к движению и речи / Н.А. Щербакова. – М.: Гном и Д, 2001 – 56 с. – ISBN 5-296-00207-5/

49. Экслайн В. Игровая терапия в действии / Пер. с англ. В.Никандровой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2003.- 384с. – ISBN 5-699-01975-8/

50. Эльяш Н. О. Образы танца / Н. О. Эльяш. – Ленинград : Знание, 1970. – 207 с. – ISBN отсутствует.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Планы танцевальных занятий и фотоотчет

Таблица 6 – Годовой план танцевальных занятий

| Виды творческой деятельности | Репертуар | Сроки |
|---|--|---------------------|
| Сентябрь-декабрь | | |
| Знакомство с основами танцевального искусства | Позиции рук, основные танцевальные движения | 1-2 недели сентября |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная импровизация перед зеркалом | 3-4 недели сентября |
| Знакомство с движениями рук из танцев разных народов мира | Позиции рук, основные танцевальные движения руками (умение использовать платочки, веера) | 1-2 недели октября |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная импровизация перед зеркалом | 3-4 недели октября |
| Знакомство с основами танцевального искусства | Позиции ног, основные танцевальные движения | 1-2 недели ноября |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная импровизация перед зеркалом | 3-4 недели ноября |
| Знакомство с разными видами танцев (медленные и быстрые). Характерные танцы | Современные и классические виды танцев. Танцевальные движения ногами (топотушки, хлопки) | 1-2 недели декабря |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная импровизация | 3-4 недели декабря |
| Январь-март | | |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная терапия в вольном стиле | 3-4 недели января |
| Разучивание танцевальных движений. Вальсовый шаг | Вальсы | 1-2 недели февраля |
| Разучивание танцевальных движений. Вальсовый шаг (вальсовый шаг, квадрат, по кругу) | Вальсы | 3-4 недели февраля |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная импровизация | 1-2 недели марта |
| Разучивание современных танцевальных движений | Современное направление в танцевальном искусстве | 3-4 недели марта |
| Апрель-май | | |

Окончание таблицы 6

| Виды творческой деятельности | Репертуар | Сроки |
|---------------------------------------|---|-------------------|
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная импровизация в современном стиле | 1-2 недели апреля |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная импровизация | 3-4 недели апреля |
| Разучивание спортивных бальных танцев | Спортивные бальные танцы | 1-2 недели мая |
| Танцевально-двигательная терапия | Танцевально-двигательная импровизация | 3-4 недели мая |

План танцевального занятия

I этап – Разминка

Упражнение «Танец различных частей тела»

Цели: Разогрев участников; снятие мышечных зажимов, поднятие настроения.

Материалы: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Время: 3-5 минут.

Все участники приглашаются встать в круг. Педагог называет по очереди части тела, танец которых участники должны исполнять. Если это показ новых движений, то участники повторяют за педагогом, правильно разучивая новых движения. Если это импровизация, то каждый участник придумывает свои движения сам:

- танец кистей рук,
- танец руками,
- танец головы,
- танец плечами,
- танец живота,
- танец ног.

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Вопросы для обсуждения после разминки (2 минуты): Какой танец было легко исполнить, какой трудно? Что чувствовали во время исполнения танцев? Сложно или легко было придумать свои движения? Нравятся ли вам свои танцы?

II этап – Основная деятельность

Цели: Углубление осознания участниками группы собственного тела; развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств; установление участниками группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

Упражнение «Актер режиссер»

Цели: приобретение нового двигательного опыта, осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Материалы: ритмическая музыка.

Время выполнения: 10 минут

Обычно движения участников достаточно стереотипны, поэтому педагог пытается менять эти движения, показывая новые. И первым заданием будет выполнение простых движений. Педагог называет их словом, а участники группы их выполняют.

С начала стереотипно просто, как они это делают ежедневно, а потом каким-нибудь особенным способом, как никогда не делали: приседания, прыжки, бег....

Следующее упражнение очень интересное. Называется оно «Актер, режиссер». Участники делятся на пары, где один будет актером, другой режиссером. Актер начинает совершать произвольные движения. При слове «сдвиг» произнесенном режиссером актер кардинально меняет свои движения. Задание выполняется в течение 2 минут. Далее смена ролей и продолжение еще 2 минуты.

Обсуждение: предлагается обсудить новый двигательный опыт. Что вы почувствовали? Что вы пережили? Ваше отношение? На какие движения партнера вы обратили внимание?

Упражнение: «Следование за ведущим»

Цели: Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Материалы: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

Время: 10 минут.

Для следующего упражнения участники делятся на группы по 4-5 человек. Каждая из групп по 4-5 человека должна выстроиться в ряд, у каждой группы должен быть свой один ведущий, стоящий напротив группы. Ведущий должен выполнять танцевальные движения самого необычного характера, а остальные члены группы повторяют за ним, копируя его. При смене музыки ведущий встает в конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.

Обсуждение: Опишите, что вы пережили? Что вы чувствовали в роли ведущего и в роли ведомого? Что было для вас сложнее придумывать движения или повторять? Опишите, пожалуйста, ваши ощущения от выполненного упражнения.

Упражнение «Имя»

Задача участников группы, по очереди показать свое имя в движении. Так как это хочется сделать. Так как видит свое имя. И обязательно нужно произнести его.

Обсуждение: Опишите ваше настроение?

Затем усложняется упражнение. Каждый участник группы по очереди повторяет движение и произносит имя каждого участника, чей танец он повторяет.

Обсуждение: Что сейчас вы чувствуете, опишите?

Затем можно еще усложнить упражнение. Каждый участник по очереди повторяет чьи-либо движения, а остальные отгадывают и называют имя.

Обсуждение: Что сейчас вы чувствуете, опишите?

III этап – Завершение

Цели: Восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе занятия, результатов.

Материалы: музыкальная запись.

Упражнение «Восход солнца»

Цели: Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление.

Материалы: медленная, спокойная музыка.

Время: 3 минуты.

Процедура: Участники группы садятся в круг. Звучит расслабляющая музыка. Педагог медленно и четко проговаривает следующий текст: «Наше занятие подходит к завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего-то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей, единение с общей Вселенной и ее могуществом, интеграция души и тела. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми. Попробуйте своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все. Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим

теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой.

Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Почувствуйте, как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вдох. Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную вам позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...”

И, конечно же, мы не можем закончить наше занятия без благодарности самим себе и друг другу за хорошую работу.

Упражнение «Умница»

Выполняется стоя или сидя. Педагог просит вытянуть руки вперед, одновременно тянемся за ними и произносим: «Умница» (звук «У» растягиваем).

Упражнение «Молодец». Выполняется стоя или сидя. Педагог. Вытягиваем руки в стороны, одновременно наклоняемся вперед, смотрим на правую руку и произносим: «Молодец» (акцентируем и тянем букву «е», при этом звук направляем в диафрагму).

Благодаря этим упражнениям расслабляются зажимы, вызванные стрессом, улучшается формирование ряда важных навыков. Кроме того, эти упражнения дают уверенный позитивный настрой.

Обсуждение: Что почувствовали, выполняя три последних упражнения?

Какие ощущения испытывали, чувства переживали?

Затем все встают в круг и выполняют поклон. Сейчас поклоном мы поблагодарим друг друга за совместную работу.

Фото автора.



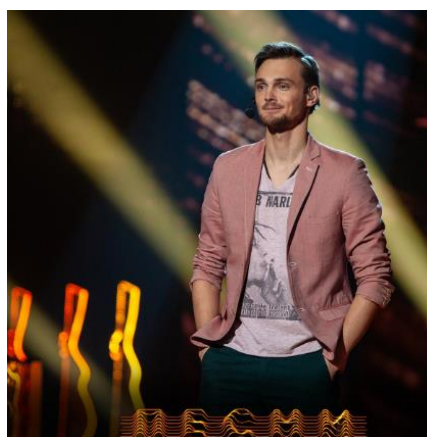
Концерт шоу-группы «Киндер сюрприз» ДК им. Солдатова



Уличный музыкант на набережной г. Пермь



ГрошЪ, Фестиваль «Балатовский лес» г. Пермь



Конкурс «Песни на ТНТ»



Афиша



ГрошЪ, Набережник 24.08, г. Пермь



Е. Грошев, конкурс «Артист из народа» на радио Болид



ГрошЪ, фестиваль «Живи ярко»



Е. Грошев, балет «Петрушка» на сайте New York Times



Санчо Панса, в гримерной театра



Г. Губаха, фестиваль «Балет на закате». Трепак из балета «Щелкунчик»



Загонщики, балет «Фадетта»



Е. Громов исполняет рэп на юбилейном концерте, посвященном дню рождения худрука Пермского театра оперы и балета им. П.И. Чайковского